

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu hasil pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi serta informasi yaitu adanya internet. Menurut Nuh (2022) internet artinya jaringan komunikasi yang memiliki fungsi untuk menghubungkan antara satu media elektronik dengan yang lain secara cepat melalui transmisi sinyal menggunakan frekuensi yang sudah diubah dan disesuaikan. Adapun dampak yang di timbulkan internet secara berlebihan sehingga dapat melalaikan kewajiban seperti sholat dan kurangnya waktu belajar hal ini di karenakan sudah keasikan berinternet seperti bermain Tiktok, facebook, instagram dan lain sebagainya (Marwah, 2022).

Menurut Lani et al (2023) internet juga telah menyediakan fasilitas berupa *online game*, yang memberikan kemudahan bermain pada mana saja dan kapan saja bahkan bisa berinteraksi menggunakan pemain dari semua penjuru global melalui game, suatu hal yang relatif positif dilakukan untuk mengusir kejenuhan serta sekaligus menjadi hiburan. *Online game* adalah sebuah permainan dimana permainan tersebut dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan dan dalam waktu yang sama melalui jaringan komunikasi baik itu LAN atau internet. Terdapat banyak jenis permainan game online, dari mulai yang

menggunakan grafik yang sederhana hingga membentuk dunia virtual yang sangat bagus serta yang dapat dimainkan banyak orang dalam satu permainan yang membuat pengguna atau user hingga *lupa waktu* (Ondang et al., 2020).

Menurut Azam & Willis (2022) *online game* berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan, dimana rasa penat dan stress dapat berkurang hanya dengan bermain game. Namun dampak negative, banyak remaja dan anak-anak yang menghabiskan waktu mereka dengan hanya bermain *online game*. Bermain *online game* selama berjam-jam tanpa ada batasan waktu bisa menjadi indikator bahwa orang tersebut sudah kecanduan akan *online game*. Selain itu, kecanduan *online game* juga ditunjukkan ketika orang yang bermain *online game* merasa seolah-olah game tersebut adalah hidupnya, dan tidak ingin mengerjakan hal yang lain selain bermain game.

Hal ini bisa dilihat berasal prevalensi perilaku bermain *online game*. Penelitian Gentile, et. Al. (2011) di Singapore, menyatakan dari 3.034 pelajar yang bermain *online game* didapatkan 7,6 -9,9% pecandu *online game* Lalu penelitian dari Demetrovics, et. Al. (2012) di Hungary, menyatakan 3.415 pemain *online game* rata-rata berusia 21 tahun didapatkan 3,4% pecandu berat dan 15,2% pecandu menengah (Putra & Ratnawati, 2020). Di Indonesia remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *online game* sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja

putri (gurusinga, 2021). Dari pernyataan tersebut menyebabkan adanya adiksi terhadap *online game*.

Adiksi *online game* adalah aktivitas bermain yang dilakukan secara berlebihan dan berkelanjutan, sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Griffiths (2009) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami ketergantungan game online akan mengalami beberapa kondisi, diantaranya; 1) Salience, senantiasa memikirkan game online sepanjang hari; 2) Conflict, berdampak pada hubungan interpersonal individu dengan orang lain; 3) Tolerance, bermain game online dengan intensitas tinggi; 4) Mood Modifications, mengacu pada aktivitas bermain game online yang melibatkan emosi yang cenderung berubah-ubah; 5) Withdrawal, merasa mudah gelisah ketika tidak bermain game online; 6) Relapse and Reinstatement, cenderung untuk bermain secara berlebihan ketika tidak melakukannya dalam waktu tertentu; dan 7) Problem, dampak pada aktivitas lainnya akibat dari game online (Fajar et al., 2024).

Menurut Yee dalam Kurniawati dan Harmaini (2020) adiksi didefinisikan sebagai suatu perilaku tidak sehat atau merugikan diri sendiri yang berlangsung terus menerus yang sulit diakhiri individu bersangkutan. Menurut Suwari dan Sahrul (2021) seiring waktu jumlah pengguna *online game* terus meningkat, dan dampaknya terhadap kondisi fisik dan psikologis mereka tidak bisa diabaikan. Adiksi saat ini merupakan salah satu permasalahan baru yang timbul di kalangan siswa dan mendapatkan perhatian. Adiksi muncul pada

kondisi lingkungan tertentu yaitu lingkungan teman sebaya. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi adiksi *online game*. Kondisi yang awalnya hanya tertekan oleh ajakan teman berubah menjadi menyenangkan saat bermain *online game* dan mendorong remaja untuk mengulang kembali kondisi itu (Nevid & Rhatas, 2016).

Adiksi *Online game* juga akan mengakibatkan masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan dan perasaan jenuh akibat tidak bermain *online game*. Berdasarkan ungkapan dari Surjaya (2019) ditemukan kasus seorang remaja dilarikan ke panti rehabilitasi, karena menghabiskan seluruh waktunya untuk bermain *online game* dan melakukan kekerasan pada orang tua, karena tidak memiliki kuota internet, atau energi listrik dalam baterai gadget melemah. Lalu bulan Oktober 2019, dilaporkan ada dua remaja berusia 16 dan 17 tahun, harus menjalani rehabilitasi mental akibat kecanduan *online game* (Nurhalimah et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa adiksi *online game* yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Budi Cendekia Islamic School mereka menghabiskan waktu buat bermain *online game* 3-7 jam perhari dan akan semakin banyak waktu yang dihabiskan jika memasuki hari libur, mereka akan biasanya bermain dari tengah malam sampai siang hari lagi, jikalau dihitung menggunakan jam terdapat yang hingga 12 jam perhari seperti penelitian yang di lakukan Lani et al (2023). Dan 150 siswa (10,2%)

dari 1477 siswa yang mungkin mengalami adiksi *online game*. Kemudian dari analisis statistik penelitian tersebut mendapat 89 (59,3%) dari 150 siswa terindikasi mengalami kecanduan game yang sudah parah, sisanya juga terindikasi mengalami adiksi *online game* tetapi masih dalam tahap ringan (Ramadhan et al., 2021).

Dari penjelasan di atas tentang adiksi *online game* Peneliti dapat menyimpulkan tentang adiksi *online game*, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi yang dilakukan oleh siswa dengan *online game*. Sebanyak 62,1% responden menghabiskan waktu selama tiga jam per-hari untuk bermain *online game*. Siswa jadi merasa kehilangan kontrol waktu dan aktivitas lain. Adapun kegiatan yang bersangkutan dengan sekolah seperti malas belajar sehingga nilai yang di peroleh menjadi menurun.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada guru Bk sekolah SMAN 2 Kroya, banyak siswa bermain *online game*. Hampir setiap hari siswa bermain *online game* menggunakan smartphone di sekolah. Tidak dapat di pungkiri bahwasanya mereka juga sering membolos atau tidak masuk mata jam pelajaran hanya untuk bermain *online game*. Dengan berlangsungnya aktifitas tersebut mengakibatkan nilai yang mereka peroleh jadi menurun. Adapun yang mereka lakukan jadi membuat diri kurang berinteraksi. Dari dampak tersebut mereka tidak menyadari bahwa aktivitas yang di lakukan menyebabkan dampak negative bila dilakukan terus menerus. Selain itu pernyataan di atas juga diperkuat oleh hasil sebar

angket pada tanggal 17 oktober 2023 banyak siswa bermain *online game* yang menunjukkan tanda-tanda adanya adiksi online game pada siswa SMAN 2 kroya.

Online game membantu mengatasi stres dan kecemasan, konflik ini biasanya terjadi jika pada saat mata jam pelajaran kosong dan siswa memanfaatkan waktu tersebut untuk bermain *online game*, di lain waktu siswa juga sering bermain *online game* bersama teman temanya saat sesudah pulang sekolah. Karena sering bermain *online game* siswa jadi tidak menghiraukan waktu saat bermain *online game*. Di dukung dari data yang guru BK berikan menyatakan bahwa siswa merasa senang saat bermain online game dengan teman kelas ketika bermain online game dan kebanyakan anak laki-laki.

Menghabiskan waktu tiga jam per-hari, masalah ini biasanya sering terjadi pada siswa kelas XI ketika saat jam pelajaran mereka kadang tidak mengikuti mata jam pelajaran melainkan bermain *online game* dengan temanya, mata jam yang sering tidak mereka ikuti biasanya yang berkaitan dengan kurikulum merdeka seperti praktik membuat sesuatu. Tidak hanya membolos biasanya mereka juga sering mengobrol di luar kelas ketika mata jam pelajaran tidak ada gurunya. Selain itu Pernyataan ini di perkuat oleh guru BK dan Guru mata pelajaran yang mengatakan bahwa siswa masih sering bermain online game saat mata jam pelajaran berlangsung.

Kurangnya interaksi dengan orang lain, dari konflik tersebut biasanya siswa memainkan *online game* di dalam kelas bersama

teman-temanya saat mata jam pelajaran kosong, sampai tidak menghiraukan waktu sehingga ketika ada guru yang mengisi ruangan tersebut mereka tidak mengetahuinya dan kadang sudah di bilang untuk tidak bermain *online game* mereka masih bermain. Mereka juga jadi kurang belajar dan kurang dalam berinteraksi terhadap temanya sehingga menyebabkan nilai mereka menjadi menurun.

Mempengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat, masalah ini biasanya sering terjadi ketika temanya sedang bermain *online game* atau ngobrol, teman yang tadinya tidak bermain game karena ada teman yang bermain game ia melihat temanya asik dan seru bermain *online game* lama kelamaan ia tertarik dan ingin memainkannya. Teman yang sudah mulai memahami cara bermain *online game* tersebut ketika ada teman yang mengajaknya dia mau bermain *online game*, karena sudah memahami cara bermain game tersebut. Pernyataan ini diperkuat oleh guru BK yang mengatakan bahwa siswa masih sering salah mengambil langkah untuk hal yang baik, biasanya hal ini dialami kebanyakan siswa kelas XI.

Berfikir untuk memainkan online game setiap hari, konflik ini sering terjadi pada saat siswa bermain *online game* bersama teman-temanya, karena terlalu asik memainkannya sambil mengobrol mereka tidak melihat berapa waktu yang telah mereka habiskan. Saat ada waktu luang yang bisa ia gunakan untuk bermain *online game*.

Pernyataan ini diperkuat oleh guru BK yang mengatakan bahwa siswa maupun siswi selalu bermain *online game* hampir setiap hari.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan adiksi *online game* pada siswa SMAN 2 kroya tidak hanya berkaitan dengan intensitas bermain, tetapi juga rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu, emosi, dan menekankan pada kontrol diri dan pengelolaan perilaku secara mandiri. Salah satu teknik yang relevan untuk membantu siswa mengurangi perilaku adiksi *online game* adalah teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok.

Melihat fenomena tersebut perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap bermain game dapat berkurang secara efektif. Maka dari itu beberapa pendekatan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku adiksi *online game*, peneliti tertarik dengan pendekatan kognitif behavior terhadap tingkah laku atau pendekatan *Self management*, menurut Thomas dalam Ali (2020) menemukan bahwa pendekatan *Self management* membantu dalam mengeksplorasi ekspektasi negatif dan menciptakan ekspektasi yang lebih positif, salah satu teknik konseling dalam pendekatan Kognitif behavior adalah teknik *Self management* yang dimana *Self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku individu manusia yang bertujuan untuk merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Menurut

pendapat Cormier dalam Safithry & Anita (2019) *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *Self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli.

Adapun kelebihan dari teknik *Self management* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap situasi baru atau yang berubah. Teknik ini memungkinkan seseorang untuk menilai situasi secara objektif dan menyesuaikan pendekatan mereka secara fleksibel. Ini karena mereka lebih mampu mengelola waktu, menghindari prokrastinasi, dan mengatur beban kerja secara efisien. Pada *Self management* ini tingkat sensitivitas yang dimiliki cukup tinggi sehingga dapat membaca situasi yang terjadi di sekelilingnya, yang memudahkannya untuk menempatkan diri dan melakukan aktivitasnya secara strategis, terarah, dan terkendali.

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, peneliti menjelaskan mengenai adanya adiksi pada siswa saat bermain *online game*. Maka perlu di lakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Teknik *self management* Untuk Mengurangi Perilaku Adiksi *Online game* Siswa SMAN 2 Kroya.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa masih merasa setres dan cemas saat tidak bermain *online game*
2. Siswa masih Menghabiskan waktu tiga jam per-hari
3. Siswa masih Kurang dalam interaksi dengan orang lain
4. Siswa masih Mempengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat
5. Siswa masih sering berfikir untuk memainkan online game setiap hari

C. Batasan masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka proposal skripsi ini membatasi ruang lingkup penelitian hanya berkaitan dengan “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self management* untuk mengurangi adiksi *online game* pada siswa XI SMAN 2 kroya”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkatan adiksi *online game* siswa XI di SMAN 2 Kroya sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan Teknik *slef management*?

2. Bagaimana pelaksanaan adiksi *online game* siswa XI SMAN 2 kroya setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*?
3. Apakah teknik *Self management* efektif mengurangi adiksi *online game* pada siswa kelas XI SMAN 2 kroya?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di rumuskan di atas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkat adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya sebelum mendapatkan teknik konseling kelompok dengan pelatihan kesadaran diri.
2. Untuk mengetahui tingkat adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya setelah mendapatkan teknik konseling kelompok dengan teknik *self management*
3. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan *self management* efektif untuk menurunkan adiksi *online game* siswa di SMAN 2 kroya.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan bukti tentang pengaruh *Self management* dalam mengurangi perilaku adiksi *online game* siswa yang tidak bisa mengontrol waktu.
- b. Dapat digunakan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya mengenai kajian penelitian yang sama namun pada ruang lingkup yang berbeda.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam mengurangi perilaku adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran pengembangan pendekatan konseling dalam memberikan layanan bagi siswa SMAN 2 kroya.